ڈاکٹر سُلطان محمود بی ایج ڈی یروفیسرمحمودعلی ملک ایف آرسی بی يروفيسرعبدالمجيد چيمهٔ پيانچ ڙي یروفیسرصغیراحد جعفری' پیایج ڈی



1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پرشائع ہونے والا یا کستان کا واحد جریدہ

Dr. Sultan Mahmood. PhD Advisors: Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD

Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

FDRC/2007/08

First Dietcare & FDRC



August 2007

اگست 2007ء

FDRC/2007/08

شيروشكر.....

ہارے شیر لا ہور کے ایک نہایت عالم و فاضل کاروباری ڈاکٹر صاحب عرصہ دراز سے اپنے دود ھیلتے مریضوں کو دود ھے معروضی نقصانات سے حسب تو فیق آگاہ کرتے چلے آ رہے ہیں۔ بلکہ ایک دفعہ تو حد کر گئے اور ججوم غم کے اسپروں سے جوش خطابت میں یہاں تک فر ما گئے کہ آپ کی روزانہ ضرورت صرف ایک کپ دودھ ہے۔لیکن اگر آپ کھیر کھالیں تو ایک کپ الاونس سے کھیر میں ملایا گیا دودھ منہا کرلیں۔ اگرمٹھائی کھالیں ما بیکری کی دیگرمصنوعات تو مزیدمنہا کرلیں اوراگر دہی پنیروغیرہ استعال کررہے ہوں توایک کب الاونس سے مزید منہا کرلیں اوراگر.....اس پر ہمارے دوست جیب نہ سکے اور جیکے سے ہمارے کان میں کہنے گئے یوں تواجھا خاصہ دودھا پیخ یاس سے ڈالناپڑ جائے گا....؟

ہوسکتا ہے آپ اس واقعہ کو دیگر بڑھے کھوں کی طرح لطیفہ مجھ بیٹھیں لیکن اصل لطیفہ بیہ ہے کہ دودھ کی چکنائی جوصحت دوست نہیں ہے اس کومنع کرنے کی بجائے دود ھ ہی کومرے سے منع کر دیا جائے۔ ہمارے جسم کا ڈھانچہ بنانے اور پھرتمام عمر ہمارے بو جھ کواٹھائے پھرنے کا کمال ایک معدن کیلشیم کا ہے اس کیلشیم کا اصل منبع دودھ ہے۔جس کا از منہ قندیم سے لے کر جدیدر من امریکن ادارے ہارورڈ سکول آف پیلک ہیلتھ تک نے بیک زبان اعتراف کیا ہے۔علاوہ ازیں بہی ہمارےعضلاتی نظام کا بادشاہ اور جوانی برقر ارر کھنے کا ضامن بھی ہے۔لہذا باٹم لائن میہ ہے کہ دود ھضرور پئیں ہے جو شام پئیں' حسب ذا نقہ گرم وسرد پئیں لیکن صرف چکنائی ا تار کر بلکہ دوبار ملائی ا تار کر'ویسے اب مارکیٹ میں ایبادود پر میسر بھی ہے۔اب رہی شکر کی ہات.... تو پر حقیقت اب ڈھمکی چھپی نہیں رہی کہ چپنی مالکل دیمک کی طرح ہمارے جسم کو اندر سے جاٹ جاتی ہےاور پھرکئی سالوں بعدا یک دھا کہ جھیا کہ ہا واقعہ ہوتا ہےاوراللہ کا بنایا خوبصورت انسان ول کے دور یے شریان سے نے کا میں بادیگرموذی امراض کے ہاتھوں'' تہذشین'' ہوجا تا ہے۔ بقول ڈیل کارنیگی' میٹھے بول میں جادو ہے۔لیکن بقول جدید تحقیق کے میٹھی شکر وچینی بذات خودز ہر ہے۔ہم بھلے سے زبان کے چٹخارے لینے کیلئے اللہ کی پیدا کردہ نعمتوں سے شیر وشکر ہوتے ریں کیکن خیال ر ہے کہ شیر ہوتو بغیر چکنائی والا اورشکرصرف وہ جو دود ھاور پھلوں میں قدرتی طور پرموجود ہے۔وگر نہ ہمارا بیاریوں سے شیر وشکر ہونالازم تشهر بےگا۔والٹٰدعلم بالصواب

لا پرواہی کاعضرنمایاں ہو جاتا ہے نیزان میں نفرت کا رحجان بھی زور کپڑ جاتا ہے۔ جہاں تک خون میں فولاد کی کمی کاتعلق ہے توابیاان بچوں میں ہی ہوسکتا ہے جن کی مائیں ان کو پیدائش کے بعدیا تو بالکل اینا دودہ خہیں بلاتیں ہا کچھ عرصہ بلا کرڈیے کے حوالے کردیتی ہیں۔ برکش نیوٹریشن فاؤنڈیشن کے مطابق برطانیہ میں اکثر مائیں اس حقیقت سے بے خبریائی گئیں چہ جائے کہ پاکستان میں والدین کتنا جانتے ہیں۔اس کا اندازہ آپ خود لگا لیں۔ کچھ والدین پیہ کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کی خوراک میں مچھلی مرغ یا دیگر گوشت شامل ر کھیں۔ جو مائیں ان معاملات پر توجہ دیتی ہیں وہ یقیناً یجے کوزیادہ عرصہ اپنا دودھ بھی بلاتی ہیں۔اوریپی عقل کے فیصلے ہیں۔ کیونکہ ہر بحے کوشر وع کے جھے ماہ تو خون میں فولا د کی کمی ہر گزنہیں ہونی جاہے۔ به عرصه مال کا دود هاور بعد کاعرصه گوشت اس کمی کو پورا کر سکتے ہیں۔

میں ملے اور نہ ہی وہ ہندوانہ ذہنیت اینائی جائے جو مغربی یروپیگنڈے کے لبادے میں سامنے آرہی ہے کہ صرف سنری خوربن کر رہ جائیں اور ازاں بعد خون اور ذہانت میں کی کا شکار ہوجا کیں بس توازن ہی بہترین اصول ہے۔اپنی روزمرہ خوراک خصوصی طور پر بچوں ،نو جوان لڑ کیوں اور پوڑھوں کی خوراک میں سفید گوشت کے ساتھ ساتھ سرخ گوشت کی انتہائی مناسب مقدار کو بھی شامل رکھیں تا کہ ہماری صحت کا تواز ن بھی درست رہے لندن میں بچوں کی خوراک کے حوالے سے منعقدہ کانفرنس میں مقالہ نگاراس بات برمتفق ہیں کہ بچوں میں فولا د کی جسمانی کی گوشت کوترک کر دیے سے ہوتی ہے۔ایسے بیج جوشروع سے گوشت نہیں کھاتے تھے ان کا آئی کیولیول دوسروں کی نسبت بہت کم ماما گیاہے۔الہذابچوں کی ذبانت میں کمی واقع ہونے گئی ہے۔وہ ست پڑ سکتے ہیں۔ان میں



تحقيق و تلخيص: ايس ايم فائق

سرخ گوشت کے ہارے میں پچھلے ہیں برس کی تحقیقات کے نتیج میں احتیاط کے تقاضے ومد نظرر کھتے ہوئے اصرار کیا جارہاہے کہ اس سے بر ہیز بہتر ہے کیونکہ اس کے ریشوں میں چھپی ہوئی چینائی سیرشدہ ہوتی ہے جودل کے امراض پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ نیز اس کو گوشت کے ریشوں سے جدا کرنا بھی از حدمشکل کام ہے۔ گویا زوراس چکنائی پر ہے نہ کہ بذات خود گوشت کے ریشوں پر۔ کچھ برطانوی تحقیقاتی اداروں کی رپورٹس سامنے آئی ہیں جن کے بموجب آنکھیں بند کر کے سرخ گوشت سے مکمل پر ہیز کرنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ سرخ گوشت میں جھےغذائی خزانے سے پھراستفادہ بھی نہیں کیا جا سکے گا جوخصوصی طور پر بچوں کی صحت آئندہ نشو ونمااور مستقبل میں ان کی ذبانت Q اے حوالے سے خاصااہم ہے۔ برانے وقتوں سے سرخ گوشت کے استعال سے ہی انسان کی موجودہ بہتر کارکردگی وجود میں آئی ہے۔للبذااس اہم غذائی جزو کی دستر خوان سے کممل غیرموجود گی کے پچھ نقصانات بھی ہیں مثلاً غذائی نظام میں آنتوں کا کام بے شار دوست بیکٹیریا کی موجودگ کے باعث مختلف قتم کی غذاؤں کوہضم کرنا بھی ہے۔اگر کسی خاص غذا خصوصی طور پر سرخ گوشت کو غذا سے نکال دیا جائے تو اس کوہضم کرنے والے دوست بیکٹیر پایے کاری کے باعث تخ یب کاری پراتر سکتے ہیں۔لہذاا حیما بھلا شخص بھی بہار پڑسکتا ہے۔گوشت کے متوازن غذا کے طور پر استعال اور خصوصاً سرخ گوشت کے کر دار کا ایک مثبت پہلو اِن محققین نے بداجا گر کیا ہے کہ اس سے خون کوفولاد، ہڈیوں کو وٹامنزاورجسم کو بروٹینز اورروغنی تیزاب کی رسد جاری رہتی ہے جو بچین و جوانی میں انسانی بڑھوتری کےعلاوہ عالم پیری(بڑھایا) میں بروٹین کی ٹوٹ پھوٹ سے پیداشدہ کمی دورکرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ یبی صحت کا ضامن ہے نہ تو یہ ہو کہ ہمرخ گوشت کے بے حد استعال سے بعد میں پچھتاوا دل کے امراض اور پورک ایسڈ کی شکل

The Health Benefits of Green Tea

www.ediet.com

here few drinks with as many important health benefits as green tea, and the Chinese have long known about the many benefits of this exciting foodstuff. The Chinese have been using green tea in traditional medicine to treat problems ranging from headaches and insomnia to depression and stomach aches.

Modern research

Research done by modern scientists has backed up the traditional benefits of green tea, with many studies, both in Asia and the West, finding solid evidence of the many health benefits associated with drinking green tea on a regular basis. On often cited study showed a sixty percent decreased in the risk of esophageal cancer in Chinese men and women who drank green tea on a regular basis. The study concluded that a compound in green tea served to inhibit the growth of cancer cells.

In addition, other research seems to indicate that green tea has the ability to lower both total cholesterol levels and the ratio of good cholesterol (HDL) to bad cholesterol (LDL).

Some of the many conditions for which green tea is thought to be effective include cancer, high cholesterol levels, high blood pressure, rheumatoid arthritis, cardiovascular problems, infections and lowered immune system function.

The power of green tea

The secret to the power of green tea is thought to lie in the fact that it is so high in polyphenols. The most significant of these ingredients is thought to be epigallocatechin gallate (EGCG).

Editorial

Use-ift-or-lose-ift

arvard Heart Letter of June 2005 addresses the males and conveys messages of each decade. For example its messages for the men at 40s and 50s are interesting and support our viewpoint. Obesity actually starts to happen early in life, but by middle age the average guy has indeed acquired the round belly. Men become overweight or obese. Aesthetics aside, it's a major health hazard: Excess body fat increases the risk of heart disease, hypertension, stroke, diabetes, arthritis, and cancer. If there were a quick fix, we'd all be thin. But there is a slow fix: diet and exercise. Real men eat vegetables. fruit, whole grains, and fish. They can have some meat and potatoes too, but the less the better. Calories count; for men who need to reduce. Exercise counts, too. You don't have to run a marathon to control your weight and improve your health, but you do have to walk for at least 30 minutes a day. Other forms of moderate exercise will do just as well, as long as you do it. A lack of exercise and obesity are responsible for about countless preventable deaths around the globe each year. That's nearly as many as smoking, but the burden of sedentary living and obesity get much less attention.

It's another message that men should hear early on, but by 50 it becomes urgent. At 50, you'll need to talk to a doctor about how you should be screened for heart problems, and the more controversial question of prostate cancer screening. If you haven't had your blood pressure, cholesterol, and blood sugar checked at regular intervals, you should surely do so now. The same is true for your eyes. Screening tests and good health habits are essential, but men must also listen to their bodies and report sounds of discord to their doctors. Most don't; a major survey by the Commonwealth Fund reported that 25% of men said they would handle worries about health by waiting as long as possible before seeking help; just 18% said they would seek care as soon as possible. Sinta Holmen

Physicians and nutritionists can help if you let them.

EGCG is known as a powerful antioxidant, and it has been shown to both inhibit the growth of cancer cells and kill cancer cells without injuring healthy body tissue. EGCG has been shown to be effective at lowering the level of bad (LDL) cholesterol, and in helping to prevent blood clots from forming. This may be why green tea has shown such promise in preventing heart disease and stroke.

In addition, scientists have been studying the role green tea may play in what has become known as the French paradox. Many people find it amazing that the French, who eat diets rich in fatty foods, have a much lower level of heart disease than do Americans. The answer to the French paradox is thought to lie in the healthful benefits of red wine. Red wine contains resveratrol, which is a polyphenol thought to mitigate the effects of the fatty French diet. Studies have shown that EGCG, a main ingredient of green tea, is twice as powerful as the

Ingredients found in red wine.

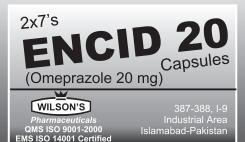
What makes green tea so special?

While green tea, oolong tea and black tea are all made from the leaves of the camellia sinensis plant, green tea is different in the way it is processed. The leaves of green tea are steamed, which helps to prevent the oxidation of the important EGCG compound. Black tea and oolong tea, on the other hand, are made from leaves that are fermented, and this means that the EGCG they contain is converted to other, less effective, disease fighting chemicals.

In addition to its many traditional health benefits, there is even evidence that green tea can be helpful when trying to lose weight. One study found that those who consumed a combination of green tea extract and caffeine burned a higher number of calories than those only taking caffeine.

####







signed-on statement and list of signatories were distributed to all 12 heads of state in Bolivia. Statement:

This proposal calls for a: South American convention for human rights and access for all living beings to water, as a region privileged with 27% of fresh water supplies in the world, we need to discuss and approve a South American Convention on Water that guarantees access to this vital resource to all living beings. We need to preserve water, in its different uses, from processes of privatizations and the market logic that are imposed in trade agreements. We are convinced that this South American treaty on Water would be a decisive step towards a Global Convention on Water.

Our organizations endorse this position and insist governments work with social movements to ensure democratic participation in reaching these ends. We renew our call for an international water convention which guarantees people's right to water. protects our environment, prevents interference and abuses by corporations, trade agreements and international financial institutions, and supports governments to meet this

responsibility. We affirm that water belongs to the earth and all species for all time, It is an inalienable human right and a public trust to be protected and nurtured by all people, communities and nations. Signed by: Forum for Environment, Economic Development and Welfare of People (Feed Well

People), Lahore, Pakistan.

عمل میں بھی رکاوٹ ڈالتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبر چائے کے مسلسل استعال ہے دل کے امراض علاوہ سٹروک (نثریان پھٹنا) اور فالج وغیرہ سے نجات مل سکتی ہے۔

ایف ڈی آرسی بیراپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام

حضرات اوراداروں کی کاوش کامشکور وممنون ہو۔جن کےانفرادی و

ا جتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس بلیٹن کا اجراممکن نہ

ہو یا تا۔ اس حلقہ پاراں میں پروفیسرسیف الله خالد محمد احرسیسی اور

مشرف علی زیدی کےعلاوہ وہ تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے

مضامین شکریہ کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں ۔

مغر بی محققین اس بات بربھی جیران تھے کہ فرانسیسی قوم میں دل کے امراض امریکی قوم سے کم کیوں ہیں جبکہ دونوں چکنائی سے بھریورغذاؤں کا بے تحاشہ استعال کرتے ہیں ۔ وجہ جو سمجھ آئی وہ بیتھی کےفرانسیسی قوم سرخ شراب کا استعال امریکیوں سے زیادہ کرتے ہیں جس کے اندر کیمیائی مادہ رسوراٹرول (Resveratrol) چینائی کی تباہ کاری کورو کے رکھتا ہے۔ یہ بھی ایک بولی فینول ہے۔ تحقیق سے بدیتہ چلا ہے کہ سبز جائے میں موجودEGC Gرسے۔ پس سرخ شراب کے بدلے سبر حائے کے استعال سے نہ صرف انسان بیار بول سے دُ گنامحفوظ رہ سکتا ہے بلکہ شراب کے بُر بے اثرات ہے بھی چے سکتا ہے۔

سبیز چائے میں یہ طاقت کھاں سے

دراصل سبز چائے کالی چائے اور اولانگ چائے (یا کستان میں نہیں ہوتی ہے) ایک ہی پود کے کیمیلیا سائنسز Camellia) (Sinensis سے حاصل ہوتی ہیں مگر سبر چائے کا پراسیس مختلف ہے۔ سبر جائے کے پتوں کو بھاپ دی جاتی ہے جس سے ECGC کی طاقت سامنے آتی ہے جبکہ کالی جائے کے پتوں کو Ferment کیا جاتا ہے جس سے ECGC کے اثرات آدھےرہ جاتے ہیں۔

المامي المراه كي الميك

ا یک عام انسان کی روزانہ در کارسات سوتا آٹھ سولی گرام کیلشیم غذامیں دود دوشامل کئے بغیر عاصل کرناممکن نہیں۔اگر کوئی جا ہے کہ دودھ کی بجائے دوسری غذاؤں سے کیلتیم حاصل کر لے تواس کے لئے اس کوروزانہ ضرورت یعنی ساڑھے تین گلاس دودھ کے بدلے دس پلیٹ یا لک یا32ا بلے ہوئے انڈے 17 پلیٹ بند گوبھی یا پھر 70 پلیٹ سلاد کھانا پڑے گا۔ کیااس سے بہترنہیں کہ روزانہ ایک گلاس چکنائی نکلا دودھ کی لباجائے۔

فكر صحت

🖈 پیٹ کے 25 کیڑے 24 گھنٹے میں 15 گرام خون جوں لیتے ہیں۔

🖈 خون کے سرخ ذرے کی عمر 120 دن ہوتی ہے۔ لہذ HbAlc ٹمیٹ میں لئے گئے نمونہ خون میں ہر عمر کاسرخ ذرہ موجود ہوتا ہے۔ان سرخ ذرات پرلدی گلوکوزکی اوسط نکالی جائے تو بیر مریض کے خون میں پچھلے جار ماہ کی شوگر کی مقدار

Water Purity for Your Security

Dr. Maoshing Ni

Native water of every inhabitant is responsible for his health and longevity. What they all have in common is pure water sources located far from any city, free from chemicals and toxins. Tap water in urban areas contains pesticides, industrial pollutants, chlorine, fluoride, and other chemicals. Well water and mountain streams in some parts of the countryside are not much better because of the acid rain and toxic levels of minerals present in groundwater.

Your safest bet is filtered water. There are many different kinds of filtration processes available for removing contaminants. The best kinds use activated charcoal, which removes the impurities but leaves the watersoluble minerals. Avoid water softeners, which take away essential minerals. Also do not store water in plastic containers because the polychlorinated biphenyls (PCBs) can leach into the water.

Water for Weight Loss

Our body requires a certain amount to maintain our blood osmotic levels. provide the medium for circulating and excreting waste products, and cleansing the interstitial tissues. That being said, water is also a key to losing weight. For example, in lowcarbohydrate diets, it is recommended and often mandated to drink at least 80ounces (10 glasses) or more of water

This is actually in order to help with the removal of the ketons, an acidic particle residue produced when converting fat into sugar in the body for energy metabolism, from the body. Protein-rich diets also have a tendency to produce kidney and gall stones extra water intake reduces the risk of these. It is healthiest to drink pure, room temperature water.

Aromatic Flavored Water

Crush some fresh basil and mint leaves, put them in a large carafe, add room temperature water, and let this mixture sit for half of an hour. Then add one tablespoon of honey and mix. This is an aromatic and refreshing drink to accompany any meal.

Wateras Human Right People's Health Movement, Egypt

People's Health Movement (PHM), a Secretariat of which is located for the next five years in Egypt seeks you to urgently support the following statement on the right to water. This is the statement which PHM presented to the Second Summit of Heads of States of the Community of South American Nations, took place in Cochabamba. Bolivia from Dec. 8-9, 2006. The

Chief Editor Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition Poland Post Doctorate (Denmark / USA) Ex-Consultant: FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP Chief Nutritionist: FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER 324-B. New Chouburii Park. Lahore 54500 Pakistan

Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528

dietcare@gmail.com<www.feedwell.org>

© Copyrights 2007. All Rights Reserved.

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore Consulting Diabetologist/Nutritionist 44-Lakshmi Mension The Mall Lahore Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA Dean Faculty of Sciences

Jniversity of Lahore, Lahore Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK patients and general public. Professor of Bio-Informatics Balochistan University of Information Technology & Management Sciences Quetta

Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for Disclaimer

The contents of monthly dietcare are which should be obtained from qualified healthcare professionals

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People. The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People

(Feed Well People) is non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. Feed Well People mounts not intended to provide medical advice continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies

تحقيق و تلخيص: ايس ايم فائق

دنیا میں چندایک مشروبات ہی ایسے ہیں جن کے بے بہا فوائد سبر چائے کے فوائد کے برابر ہیں۔ سبر چائے بارے سب سے زیادہ چینی قوم جانتی ہے کہ جوصدیوں سے اس مشروب کو سر در داور بے خوالی سے لے کر معدے کے در داور ڈیریش جیسی بیار یوں کےعلاج کےطوراستعال کررہی ہے۔

حديد تحقيق

مغرب کے محققین چینی قوم کے اس طرزعمل کو دیکھ کرسبر جائے کے صحت پراٹرات پر تحقیق کرنے پر متوجہ ہوئے۔ خاص طور پر جو چزان کے لئے قابل توجہ بنی وہ پٹھی کہا یسے چینی افراد جو تواتر کے ساتھ سبز جائے کاروزانہ استعال کرتے ہیں ان میں سے ساٹھ فی صدغذائی نالی کے کینسر Esophageal) (Cancer سے کس طرح محفوظ رہے۔مغربی محققین آخر کارسبز جائے میں موجود ایک کیمیکل کو پیجاننے میں کامیاب ہوگئے جو انسان کو کینسر سے تحفظ دیتا ہے۔ تحقیقات سے بیربات بھی سامنے آئی ہے کہ سبر جائے کے سلسل استعال سے خون میں نہ صرف کولیسٹرول کم ہوجاتی ہے بلکہ اچھی اور بُری کولیسٹرول (اپنج ڈی ایل اورایل ڈی ایل) کا تناسب بھی مناسب سطحیر آ جا تا ہے۔سبز حائے جن بمار یوں کورو کئے میں ایک ہبر وکا کر دارا دا کرتی ہےان

سبز چائے کی اصل طاقت

سنر جائے میں دراصل ایک کیمیائی مادہ یولی فینول خاصی مقدار میں بایا جاتا ہے۔جس کے اندراہی گیلوسیٹا چن گیلیٹ (EGCG) ایک طاقت ور مانع تکسیدی عامل ہے جوجسم پرورش پانے والے تقریباً ہرطرح کے کینسرکواس طرح تباہ کرتاہے کہجسم کے صحت منداعضاء واجزا متاثر نہیں ہوتے۔ ذہن میں رہے کہ کینسر کے مریض کی جب کیموتھرانی کی جاتی ہے تو یہ کینسر کوختم کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے صحت مند حصوں کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہے۔اس لحاظ سے دیکھا جائے تو سبز جائے کسی بھی نعت سے کمنہیں ہے۔ یبیEGCGخون میں بُری کولیسٹرول لیعنی املی ڈی امل کا درجہ کم کرتا ہے نیزخون میں لو تھڑے بننے کے

میں کینسز خون میں بُری چکنائی کا اجتماع' ہائی بلڈیریشز' جوڑوں کا

در دُول کے امراض اُنفیکشن اور دفاعی نظام کی تج روی شامل ہے۔

حسن - جوانی حلانت - ذبانت کارکردگی انسان کے جبلی خواب رہے ہیں کین غذاؤں میں ملاوٹ ،سٹوریج کے ناقعس طریقوں ،غیر معیاری فوذ پر اسسینگ کےعلاوہ عوام میں اپنی غذاؤن ضروریات کے علی فقدان نے ل جس کران انسانی خواہشات کو گہنا دیا ہے۔اس تھمبیر مسئلےکو کا کرنا تھکو توں کے کس میں تو ہے کئین عام آ دی بےاعتیار ہونے کے باعث زندگی کی مشاس ہے روز پروز دور ہور باہے خصوصاً جب ہم ڈھلنا شروع ہوجائے۔ ہوسکتا ہے آب ان مسائل ہے دوجار ند ہول کیکن کون جانتا ہے کہ کل کال کوائنی مسائل کول کرنے پردس گنا قرم خیار جائے۔ اپنی صحت کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔ آپ کے مسائل کا آسان طل قدیہ ہے کہ آپ عمر کے جس کسی بھی حصہ میں ہوں فورا مخصوص اضافی غذائیں Food Supplements لیناشروع کردیں۔ لیمن بازارے ملنے والے کمرشل فوڈ کیٹنمنٹس میصرف آپ کی صحت کی بہت بھی قبیت ما تکتے میں ملکہ لوکٹل کیٹنمٹشس کی کواٹئ بھی تجل نظر ہے۔ المن پیششل کمپنیوں کے فوڈ کیٹنمنٹس ملو میل عرصہ سے ڈیپ بندوو نے کے باعث تاثیر زاک کردیتے ہیں۔ ان رکاولول کورنظرر کار کا کتان کے اولین' فرسٹ ڈائٹ کئیر اینڈر میرج سنٹر'' نے سالباسال کی تحقیقاتی کاوشوں کی کامیابی کے بعد تازہ ،سے اورنہایت اثریذ برایے مختلف فوز کیلیمنٹس کی تیاری کا آغاز کر دیا ہے جوآ ہے جوہم میں غذائی قلت کے موجب جز کیزنے والی اتحالی بیار ایوں کے رہتے میں موثر رکاوٹ ناابت ہو سکتے میں۔ یاد کھیں موٹار بایا جنسی کمزوری، ذیا بیٹس دل بھگر، گردے اور معدے بے جملہ امرائس کے علاوہ پڈیوں کا کھر گھراین ، جوڑوں کے امرائس ، کینسر کی زیادہ اقسام وہ استحالی بیاریاں ہیں جوجراثیم وغیرہ نے بیس جیلتی بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کےمطابق غذائی لاعلمی وکی ہے ہمیں چاہ جاتی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولا ساز ڈاکٹر سلطان محمود ماہر غذایات ہیں جو پولینڈ، ڈنمارک، جرمنی اورامریکہ ے نے ذائی تحقیقی اداروں میں کام کر چکے میں نیز تر تی یافتہ ممالک کے مینگیرترین وڈسلیمنٹس کے معیار کی جانچ پڑتال کا بھی وسیج تجربه رکھتے ہیں۔ان کا دعویٰ ہے کہ لوکل حالات میں صرف لوکل فوڈ پیلیمنٹس ہی بہترین کام کرتے ہیں بشر طیکہ دوا سازى معيارى بورابط فرص في المحي كي المثال المحيدي على المثالي المحيدي المحي

苬 Sultan's

همرجع

مكرمجها كالطور خوراك استعمال دنيا كے مختلف مما لك مثلاً آسٹريليا' تھائى لينڈ' جنو بی افريقه اور کيو باوغيرہ ميں مگر مجھ کو مربوں کےطور پراستعال کرتے ہیں۔ان مما لک کے خیال میں ان کا سفید گوشت اور اس میں شامل غذائیت انہیں ایک روائیتی ذائقہ فراہم کرتی ہے۔ اس کا کولیسٹرول کالیول دوسرے گوشت سے ذرا زیادہ ہے۔مگر مچھ سے حاصل ہونے والے تیل اور گوشت کے ذائقے کوان مما لک میں بہت عمدہ خیال کیا جا تا ہے۔

آتے جسم کے اندرونی نظام کوخاصہ بگاڑ دیتی ہے۔اس طرح ہم

تھوڑ ہے ہی وقت کے بعداینے آپ کوزیادہ بھوکا اور تھکا ہوامحسوس

کرنے لگتے ہیں لہذا جو کھانے کی چیز سامنے آئے اس پر ٹوٹ

یڑتے ہیں اور مزید براں ہم میں دو پہر کے کھانے کا انتظار کرنیکی

بھی سکت نہیں رہتی _پس ایک اچھےصحت بخش اورمتوازن کیکن سیر

حاصل ناشتے کی خصوصیت سے ہے کہ اس میں اناج سے بنی اشیاء

(روٹی وغیرہ)،تازہ پھل، ہلکاساسالن اور دہی کی ایک پیالی شامل

ا۔ موسمی سبزیوں اور پھلوں کو دھو کر اور صاف کر کے کاٹ

لپاچائے اورممکن ہوتو فریخ وفریزر وغیرہ میں محفوظ کرلیا جائے ہر

ہوں، دہی میں چینی نہ ملائی جائے۔

چند تجاویز

تحقیقات ظاہر کرتی ہیں کہ روزانہ 8-10 گلاس پانی پینے سے کمر اور جوڑوں کے درد میں%80 کی کی جاسکتی ہے۔جسم نسانی میں 2 یانی کی کی سے احاک بھول جانا (Short term memory) کمپیوٹرسکرین پریانخریر پرنظر کامرکوز نہ ہونا جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔روزانہ 5 گلاس یانی پینے سے قولون کے کینسر کے امکانات 45 فیصد کم ، چھاتی کے کینسر کے خطرات 79 فیصد اور مثانہ کے کینسر کے خطرات 50 فیصد تک کم

ایف ڈی آ رسی ہمہوفت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائٹ کئیر میں صرف عالمی معیار کےحوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کوان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذااحوالہ جات کے تمنی ادارہ سے رابطہ کریں ۔

مشرقی معاشرے کی مشہور کہاوت ہے کہ''جونا شتہ نہیں کرتا

ذہین نہیں ہوتا''۔اس طرح کی مغربی کہاوت ہے کہ'' ناشتہ دن کا

اہم ترین کھانا ہے''۔محاروں اور کہاوتوں کی اہمیت سےقطع نظر

قدیم سے لے کر جدید معالین کا کم از کم ناشتے کی اہمیت پرنکتہ نظر

رات بھر کا فاقہ جو کہ عموماً دس گھنٹے پر محیط ہوتا ہے کومحض

ناشتے سے ہی حاصل شدہ توانائی سے آنے والے دن میں کام

کرنے کا سٹارٹ ملتا ہے۔ مگراس بات کا انحصاراس پر ہے کہ ہم

کس طرح کا ناشته نتخب کرتے ہیں۔اگرتو ہمارے ناشتے میں ایسی

غذائيں شامل ہيں جو ہمارےجسم میں جا كرہميں آہتہ آہتہ

حرارت لینی توانائی مہیا کریں تو اس طرح ہم دو پہر تک کیلئے

بھوک کے ہاتھوں بریشان نہیں ہوں گے اور نہایت آسانی سے

بسیارخوری (Over Eating) سے اینے آپ کو بچالیں

گے۔الیی غذاؤں میں عموماً سالم دانے (Whole grain)

اور پھل شامل ہیں۔کھانے یینے کے بارے میں لوگوں کی عادات

یری گئی مصدقہ خقیق سے بیرثابت ہو چکا ہے کہ جولوگ صبح کا ناشتہ

ایک جبیبا ہے آئیں دیکھیں کہابیا کیوں ہے؟

اجهى شروعات

Pomegranate (Anar)

Brimming with polyphenols, pomegranate contains special compounds with enough antioxidant power to safeguard your overall health! Pomegranate also contains tannins, which promote cardiovascular health and support healthy aging and are high in vitamin C.



Harvard School of Health, USA

Calcium is a vital part of every diet, but many people are not getting all the calcium they need for healthy teeth and bones. Nutritionists recommend that women aged from 11 to 18 consume no less than 800 mg of calcium every day. and that those aged 19 and older get at least 700 mg of calcium every day. Calcium is vital to healthy teeth and bones, and to preventing such complications as osteoporosis.

Why You Need Calcium

Calcium is the most abundant mineral in the human body, and it accounts for from 1.5 to 2% of the average person's total body weight. The vast majority of calcium in the body, a full 99%, is concentrated in the bones and the teeth, with the remaining 1% distributed throughout the bloodstream, muscles and other body tissues. It is crucial that the body have a steady supply of calcium to draw from at all times.

Milk is the single most important source of calcium, and few foods are as rich in calcium and as healthy as is milk. In addition to calcium, milk contains significant amounts of phosphorus. magnesium and potassium. These elements are vital, since they help the body absorb and more readily use the

the calcium in the diet. In addition, milk contains vitamin D, which is also vital for the utilization of dietary calcium. In addition to milk, vitamin D is derived from sunlight, and from the consumption of meat, canned fish with bones, tofu and green leafy vegetables.

Milk in a Healthy Diet

While many other foods also contain calcium, milk and dairy products have more concentrated levels of calcium, and it is difficult to get the necessary 700-800 mg of calcium without milk in the diet. In order to replace the calcium in a single glass of skim milk it would be necessary to eat three servings of spinach, nine boiled eggs, five large servings of broccoli or 20 servings of lettuce.

Nutritionists recommend that



instance, many people find that mixing their milk with a couple of spoons of honey and mixing it in the blender makes a delicious and nutritious smoothie. In addition, milk can be added to your favorite recipes, and used in your daily coffee.

Cut the Fat

Of course getting the calcium your need is important, but so is cutting the fat in the diet. A high fat diet has been implicated in obesity, diabetes, heart disease and other serious medical conditions, so it is important to avoid fat while getting the calcium you need. That is why it is so important to seek out low fat and nonfat dairy products whenever you can. Doing so will allow you to get all the calcium you need without consuming more fat than you need.

Adults drink three and a half

glasses(3.5) of milk every day in order to get the amount of calcium they need

in their diet. There are many ways to get

that milk besides drinking it plain. For

0000000

Mangosteen

Mangosteen a heart-healthy fruit from Garcinia mangostana, a small tree native to tropical Malaysia. Found as small berries, 2 to 3 inches in diameter, they are a natural source of antioxidants called xanthones that help protect your body from free-radical damage and promote a healthy immune system. Best of all, animal research suggests that xanthones may support optimal cardiovascular health.

Letters to Editor

Q I read the article "Why fish should you eat?" published in January 2007 issue. Flaxseeds also contain Omega-3 fatty acids and are too cheap. Its dose is one heaped tablespoon per day when ground. What's about our local cold water fish e.g. Trout, Roho, Maha, Sher, Malhee, Sanghara, Khagga? Does anyone of these contain Omega-3 or Omega-6 fatty acids? We eat fish after deep frying oil. Does

not in this way we burn the fatty acids it contains. Please tell me how to cook fish so that acids remain in tact.. Also please inform whether "Seven Seas Cod Liver Oil" available at drug stores lowers the cholesterol or it is only Vitamin A & D. ?(Homeo Physician, Naveed ur Rahman, Lahore)

A Thanks fr taking interest in 'Dietcare'. You are right that flaxseed contains omega-3 but our article was speaking about animal sources of omega-3. As per policy of

'Dietcare' only authentic and published research is picked up, so unfortunately no such matter we could see about our local fish. Cooking methods are always as important as the profile of food nutrients. Regarding 'seven seas capsules' they contain mostly processed mix fish oils, hence we are doubtful about the presence of omega-3 or 6 fatty acids. You will receive regularly the future issues of 'Dietcare'.

اچھاناشتہ کرنے سے میٹا بولزم کے اندر کیلوری کوجلانے کی شرح بھی تیز ہوجاتی ہے

تحقيق و تلخيص: ايس ايم فائق

چھوڑ دیتے ہیں وہ پھر رات بھراور صبح کے طویل وقفے سے پیدا شدہ توانائی کی کمی کو ہاتی دن میں جو چیز سامنے آئے اس کو کھا کر پورا كرتے ہیں۔ان اوٹ یٹانگ غذاؤں میں عموماً غیر صحت مند کھانے لیخی زیادہ تر ہازاری چزیں کہ جن میں زیادہ چکنائی اور زیادہ توانائی ہوتی ہے شامل ہوتے ہیں۔اچھے ناشتے سے دن کی ہمارے میٹابولزم کے اندر کیلوری کوجلانے کی شرح بھی تیز ہوجاتی ہے جس کے نتیجے میں ہمیں اس غذا سے زیادہ توانائی مل جاتی ہے لہذا دوسری غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی اس سے وزن کو قابو رکھنے میں بوی مدولتی ہے۔ ہاں ایک غلط فنجی کا ازالہ بے حد ضروری بے بعض لوگ اچھے ناشے سے مراداییا ناشتہ لے لیتے ہیں که جس میں میٹھی اشیاء کی بھر مار ہوا گرتو ناشتے میں مٹھاس بھلوں وغیرہ سے حاصل ہورہی ہوتو کوئی مضا ئقہ نہیں لیکن اگراس میں ہوں تو معاملہ بالکل الٹ ہوجائگا۔مصفا مٹھاس میں سیضروری غذائی اجزا کی بے حدقلت ہوتی ہے۔لہذاان کو کھانے سے توانائی

شروعات کرنے کے دیگر فوائد میں بہ بھی شامل ہے کہ اس سے چینی، گڑیا دیگر مصفا میٹھے (Refined sugars) شامل

ایک دم سے اوپر کی طرف برھتی ہے اور نارمل درجے تک آتے

ناشتے میں ان کومکس کر کے ماالگ الگ انڈے کے آملیٹ میں ملا ۲۔ انتہائی کم چیکنائی والے دہی میں تازہ پھل یااناج، پھلیاں

اورکشمش وغیرہ ملا کرا یک پلیٹ کا ناشتہ تیار کرلیا جائے۔ س۔ دہی کی جگہ چکنائی ٹکلا دودھ بھی استعال کیا حاسکتا ہے۔ سم۔ ناشتے میں روٹی لی جاسکتی ہے لیکن نان، براٹھے و پوری وغیرہ سے پر ہیز کی جائے۔

۵۔ مچھلی کے فالتوحصوں کے ٹکڑے وغیرہ سنھال کررکھ لئے جائیں اور ان کو پنیر اور سادہ روٹی یا براؤن بریٹر کے سلائس کے

۲۔ گندم کے چوکرکو ذراصاف کر کے دودھ یا دہی کے ساتھ

جواب: چونکہ آپ نے سابقہ ہے ٹی کہیں لکھی ۔اس لئے گمان ہے کہ یا تو آپ نے ماضی میں چھوٹی آنت کے اوپری جھے کا ایریشن کرایا ہوگا کہ جووٹامن B12 کےخون میں انجذ اب کی نمایاں جگہ ہے۔ بیوٹامن معدے سے بھی انجاب کرتا ہے لیکن محدود سطح پڑا گراپیانہیں ہے تو دیگر وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ آپ کے معدے میں تیزاہیت ہے جو بسااوقات چھوٹی آنت کے دوسرے حصہ یعنی (lleum) تک پہنچ کر قدرتی طور پر بننے والے Intrinsic Fector Complex میں گڑ بڑ کرتی ہے جس کےسبب وٹامن **B1**2اس کمپلیکس کےساتھ جڑنہیں یا تالپس خون میں جز بنہیں ہویا تا۔مندرجہ بالا دونوں صورتوں میں B12 کے شیکے ہی موثر ترین علاج ہیں۔

ایڈیٹر کے نام

سوال: بیبا ٹائٹس کے مریضوں کوکون ہی غذا ئیں لینی جائئیں۔ (مجمدعمران بٹ نیشنل بنک کالونی لاہور) جواب: آپ نے بہاٹائٹس کی فتم نہیں لکھی ہبر حال مناسب مقدار میں مندرجہ ذیل تقریباً تمام غذائیں ہفتہ وار لینی جاہئیں۔ بکرےاورمرغ کا گوشت و کیی اور بناسپتی گھی کی بجائے کو کنگ آئل لوکی ٹینڈے شامجہ مولی' کھیرا' میتھی اور یا لک' سچلوں میں خربوز ہمسمی 'تر بوز' ککڑی' میٹیھےاور چکو در ہ' لو بیاا ورسرسوں کی پھلیاں' تیزمصالحوں کی جگہ ملکی کالی مرچ' مناسب مقدار میں

سوال: مجھے اکثر ڈاکٹر وٹامن B12 کے ٹیکے لگتے ہیں جس کی کی کا میں شدید شکار ہوں۔ کیا اس حد تک کی ہوجاتی ہے۔؟

Green tea contains antioxidants which help protect your cells and fight free radicals in your body. Plus, research suggests that these antioxidants may help promote heart health. Each tea bag is filled with 100% whole leaf organic tea, and the difference in taste from the teas you're used to is night and day. The flavor and aroma are nothing short of spectacular. These tea bags are sealed in beautiful tins that keep out moisture and light, both of which could degrade the quality of the tea. The tin seals in freshness, and gives you a convenient way to store your

Green Tea is delicious, & slightly sweetand can be brewed darker than other teas without affecting the taste

• Decaf Green Tea gives you the same great taste as the regular green tea, without the caffeine.

Red Bush (Rooibos) Tea has a rich, deep coppery red color and a smooth, slightly sweet flavor.

ا علات

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آ ہتہ آ ہتہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توجید بنتے جارہے ہیں۔جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔احترام کا تقاضہ پیہے کہ مبارک ہستیوں کے نام اور عربی آیات اس بلیٹن میں نہ جھابی جائیں تا کہ ڈاک کی ترشیل کے دوران بےحرمتی کے مکنه خدشہ سے بچا جا سکے۔وگر نہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قر آن ہی جہانوں کےعلوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سربستہ راز ہی آ شکار کررہی ہیں اینے تیک کچھ نیاعلم پیدانہیں کرر ہیں۔(ادارہ)



ا چھے ناشتے سے مرادیہ ہے کہ گھر کا ناشتہ ہو اور باور جي خانے ميں موجود صحت مند غذاؤں سےمل کر بنا ہوليعني جو، سالم گندم کا دلیه پا اس کی روٹی، پھلیاں اور چندایک موسمی پھل حاہے خشک کر کے رکھے ہوں علاوہ ازیں السی (Flaxseed) کہ جس میں مچھلی کی طرز پراومیگا تھری پچکنا ئیاں ہوتی ہیں جیسی کوئی چیز موجود ہو۔السی چونکہ ذراذ اکقے میں کڑوی ہوتی ہےاس لئے اس کو پیں کر دہی یا پنیر میں ملا کر لیا جاسکتا ہے۔

Children pay the price for lack of safe water and sanitation

http://www.unicef.org/media/media 36034.html

More than 1.2 billion people have gained access to safe water since 1990, according to Progress for Children: A Report Card on Water and Sanitation, launched by UNICEF.

The report charts progress towards Millennium Development Goal (MDG)# 7 which includes the target of halving the proportion of people without sustainable access to safe drinking water and basic sanitation by 2015. Between 1990 and 2004, global coverage of safe drinking water rose from 78 per cent to 83 per cent. Latin America and the Caribbean and the South Asia regions will meet the drinking water target almost ten years

"The progress made to date in increasing the number of people with access to safe water has been impressive," says UNICEF Executive Director Ann M. Veneman. "However, unsafe water and lack of basic sanitation contribute to the deaths of an estimated 1.5 million children under five each year as a result of diarrhea."

Examining sanitation, the report finds that an estimated 1.2 billion people have gained access to basic sanitation since 1990, with global coverage rising from 49 per cent to 59 per cent. In South Asia, access to improved sanitation more than doubled between 1990 and 2004. In East Asia and the Pacific, the proportion of people with basic sanitation rose from 30 per cent to more than 50 per cent.

"Despite commendable progress, an estimated 425 million children under the age of 18 still do not have access to an improved water supply and over 980 million do not have access to adequate sanitation," says Veneman. "Clean water and sanitation are vital prerequisites for improved nutrition. reductions in child and maternal mortality and the fight against disease."

Improved sanitation facilities could reduce diarrhea-related diseases in young children by more than one-third, says the report. With better hygiene practices, such diseases could be reduced by two thirds. While the world is on track to meet the water target. progress could be impaired if the provision of safe water to the world's poorest communities is not made a priority.

Sanitation is a much greater challenge. Despite significant gains. the world is not on track to meet the MDG target for sanitation. In South Asia, for example, two out of three people still lack basic sanitation. The report further says that the benefits of improved drinking water and sanitation are evident and could be extended to many more of the world's people, if only sufficient resources and resolve were dedicated to the task.

000000

Flaxseed (Alsi)

Flax is a health powerhouse, full of omega-3s, lignans, and soluble fiber. These substances bolster your immune and cardiovascular systems and may even help prevent tumor growth and cancer. The natural laxative action in flax helps keep your body running smoothly too. Use ground flaxseed; it provides far more nutritional benefits than does the whole seed which is hard. It is by far the richest source of lignans, which are probable cancer fighters. Flaxseed oil does not contain an appreciable amount of valuable lignans, but it comes packed with omega-3 fats. One tablespoon of ground flaxseed contains about 36 calories.



فلور بڈا میں ہونیوالی ایک تحقیق کےمطابق ناشتے میں ایک ہفتے میں تقریباً سات مرتبہ یا اس سے زائد دنوں تک اناج کا استعال ہارٹ اکیک کے خطرات میں کی پیدا کرتا ہے۔ تحقیق میں شامل جن افراد نے ناشتے میں اناج استعال کئے ان میں دل کے فیل (بارٹ اٹیک) ہونے کے امکانات میں 30 فیصد کی واقع ہوئی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہاناج کی تمام اقسام میں بلڈیریشراور کولیسٹرول کے نقصان دہ اثرات سے محفوظ رکھنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے ہے اگر ان کا استعمال ناشتے میں کیا جائے دل کی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے۔ان میں موجود فائبر نه صرف بچول کے لئے مفید ہوتا ہے بلکہ بروں کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ناشتے میں دودھ انڈے کے ساتھ اناج کا استعمال بھی کرنا جاہئے۔خاص طور پر بوڑھے افراد کو انہیں اپنی خوراك كاحصه بنانا جابيئ _

ليكجرز،وركشالين تصنيفات مناسب جلهول تك يهنجإنا المدللة اداره اليف ڈی آری پھلے دن برسول میں شار صدقہ لیڑیج شائع کر اسے فیمل فزیشنز سییشلسٹ ڈاکٹر زیمریضوں نیز دواساز کمپنیوں اور فوڈ انڈسٹری کوارسال کرچکا ہے۔علاوہ ازیر مختلف عالجین کے زیرعلاج مریضوں کوغذائی رہنمائی ماہرین غذا کے ذریعہ پہنچادیا ہے۔ یتمام کام عوامی خدمت کے جذبے اللہ کے ضل سے تاحال جاری ہے۔



کرجاتے ہیں۔ بہر حال 1990 سے 2004 کے درمیان پینے کے محفوظ یانی تک دنیا کے 83 فی صدافراد کی رسائی ہوئی جوقبل ازیں78 فی صدیقی۔اسی طرح بنیادی صفائی تک رسائی میں بھی دس فیصدلوگوں کا اضافہ ہوا ہے۔مشرقی ایشیا اور بحرا لکاہل کے مما لک میں شرح 20 فی صد بڑھی ہے۔لیکن اب بھی ان مما لک کی آ دهی آبادی صفائی کی بنیا دی سہولتوں سے محروم ہے۔

ر پورٹ میں اس بات کا خاص طور پر ذکر ہے کہ پندرہ لا کھ بچوں کی سالانہ ہلاکت میں ایک تہائی کوصرف صاف یانی پینے سے ہی روکا جاسکتا ہے۔ جب کہ مزید ایک تہائی اموات بنیادی صحت وصفائی کی مہولتیں ہم پہنچنے سے روکی جاسکتی ہیں ۔گرمسکلہ بہ در پیش ہے کہ جار کروڑ بچوں تک صاف یانی پہنچانا اور مزید دس کروڑ بچوں تک صحت کی بنیادی سہولتیں دینا ایک کارِ دارد ہے۔ جو بہت ساری حکومتوں کے لئے ایک مشکل مدف ہے۔

یونیسف کی فدکورہ ربورٹ میں بیراشارہ ،وجود ہے کہ لاطینی امریکهٔ کریبین ممالک اور جنوبی ایشیا کے علاقے صاف یانی کی سہولت اپنے ہدف سے دس سال قبل حاصل کرلیں گے۔

🖈 حالت بہاری میں دواؤں کے خمنی بدا ثرات میں کمی لا نانیز ایسی غذا ئیں تجویز کرناجو دواؤل کی اثریزیری میں اضافه کریں۔ تاکه مریض کے وقت بیسیہ در داورامید کا 🖈 حالت تندرت مین خصوصاً بحین سے صحت مندغذا "کے تصور کی بنباد ڈالنا۔

🖈 مندرجہ بالامقاصد کی بھیل کے لئے عوام الناس (بشمول مریض اور معالج) کو مصدقہ لٹریج بہم پہنچانا۔ نیز عالمی غذائی تحقیقات کوعوامی شعور کی بیداری کے لئے بذریعہ

یونیٹ پچھلے ساٹھ برس سے دنیا کے 156 ممالک اور علاقوں میں بچوں کی بچین سے بلوغت تک کی نگرانی کرنے والا سب سے بوا عالمی ادارہ ہے۔اس کا کام بچوں کی صحت ُ غذا ' صاف یانی' صفائی اور بنیا دی تعلیم کا خیال رکھنے کے علاوہ ان کو تشدد ٔ استحصال اور ایڈز سے بچا کر رکھنا بھی ہے۔ اس عالمی ادارے کی مالی ضرور ہات حکومتیں' کاروباری ادارے و مخیرہ حضرات وغیرہ مل کر پوری کرتے ہیں۔اس ادارے نے حال ہی میں موجودہ ہزاریئے کے تر قباتی اہداف(MDG) کے بارے یینے کے محفوظ یانی کے متعلق ایک رپورٹ شائع کی ہے۔جس میں دنیا میں بینے والے یانی کے بارے میں چند حقائق شائع كئے۔آپئےان پرایک نظر ڈالتے ہیں:

اگرچہ1990سے لے کراب تک ایک ارب بیس کروڑ لوگوں نے دنیا بھر میں پینے کےصاف یانی تک رسائی حاصل کی ہے گر اب بھی ہر دس میں سے چار افراد صفائی کی بنیادی سہولیات سے دور ہیں۔جس کے نتیجے میں ہرسال بندرہ لا کھ بچے یا پنچ برس کی عمر تک چہنچنے سے قبل ہی ڈائریا سے دنیا سے کوچ

ىرسەۋائىيە كېئراينڈرىسرچ**سنىرFDRC** كاطرىقەكار

فرسٹ ڈائٹ کئیر اینڈ ریسر چسنٹر جون1997ء میں لاہور میں قائم کیا گیاجس کے اولين مقاصد حارتھـ

🖈 غذاؤں کی معالجاتی خصوصات کواها گر کرنااور طرز زندگی میں بنیادی غذائی تبدیلیاں لاكرانسان كوان بياريوس كےمقابل طاقتور بناناجو فعلياتي نظام استحاليه ميں خرابی ياجراثيم وديگر حادثات ہے وجود میں آتی ہیں۔

influenced by what we eat, drink and other well-known lifestyle choices that we make. The latest scientific research shows that for each of us these choices can have greatly differing effects on our health.

Small differences in your genes influence how well your body metabolizes foods, utilizes nutrients and excretes damaging toxins, all of which can affect your general state of health. By finding out if you have any

We all know our health is of these variations; you can modify your diet and lifestyle choices to achieve optimum nutrition and health. For example, if some of your genes place you at risk for heart disease, modifying your diet and exercise habits now will decrease the chance of the disease developing. If your body isn't efficient with B vitamins, an important factor in skin renewal, a modified diet or daily supplement can provide you with the proper amount for healthy skin.

Dieteare Lahore Monthly Bulletin of NGO 'Feed Well People'

August 2007